



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 3. 11. 2017 | tla

Fit je 50 procent Čechů. Rozhýbejte tělo a prodlužte si život

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Fit-je-50-procent-Cechu.-Rozhybejte-telo-a-prodluzte-si-zivot__s10011x10648.html

Patříte mezi milovníky pohybu, nebo naopak představa opocené tělo sportem ve vás vzbuzuje hrůzu? Dobrá tělesná kondice, které ale opravdu docílíme jen pravidelným pohybem a ne dietami, nám může prodloužit život. A nejen to...



Jsme-li fit, máme i větší naději, že se vyhneme v běžném životě úrazům. Například při dobíhání autobusu či uklouznutí na mokrém či namrzlém chodníku. Což se v brzké době bude hodit. Kostru zpevněnou svaly totiž jen tak něco „nerozhodí“. Možná také zjistíte, že jste šťastnější!

Fit je 50 procent Čechů

S fyzickou kondicí je v Česku spokojeno jen něco málo přes 50 procent lidí. O problémech víme, nijak je ale neřešíme. Zamyslíme se nad sebou obvykle až ve chvíli, kdy nás doženou zdravotní neduhy.

„Ani v té chvíli si lidé často neuvědomují, o kolik lépe by jim mohlo být, nemuseli by se v běžném životě omezovat, kdyby vzali osud i do svých rukou. Nespolehali jen na lékařem předepsané tablety a masti, ale také poslouchali jeho rady. Rady rehabilitačních pracovníků, fyzioterapeutů či nutričních terapeutů. I odborníci na výživu kromě úpravy jídelníčku radí, že je třeba se správně hýbat,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Vsadte na nejmilejší pohyb

Posilovnu a běhání v lese či parku volí lidé ve chvíli, kdy si řeknou, že se sebou už opravdu musí něco udělat. Případně si dají předsevzetí, jedno, zda novoroční. Jenže tak své tělo zvyklé jen na pomalou a ještě navíc nejnutenější chůzi, doslova zničí. **„To je škoda. Pohyb si tím zošklivíme, je nám po něm hůř než bez něj... Začít bychom měli postupně a zlehka. Tím, co nám je nejbližší. Chůzí,“** radí Zuzana Douchová a zároveň netrénované

varuje před dlouhými túrami. Nejideálnější je, každý den si trasu, kterou ujdeme, prodlužovat. O kolik, záleží na zdravotním stavu, věku a aktuální kondici.

Skvělými pomocníky mohou být krokoměry či chytré mobily, které nám snadno první sportovní úseky změří. **„Chůzi trénujte každý den a stále přidávejte. Zdravý dospělý člověk by denně měl bez problémů zdolat sedm kilometrů, samozřejmě včetně cesty do práce, nákupů a tak dále,“** říká Zuzana Douchová. Nemělo by však jít o žádný „lážo plážo“ pohyb, při chůzi je třeba se lehce zpotit, na druhou stranu se nesmíme moc zadýchat. Měli bychom být schopni zároveň mluvit.

Pak se rozběhněte či roztančete

Když bez potíží zvládnete svižné vycházky, až v tomto okamžiku si zvolte další způsob cvičení. Jedno jaké, mělo by vám být co nejpříjemnější. Může jít o běh i posilovnu, ale také o cvičení na míčích, zumbu... **„Na začátku je vždy dobré mít odborné vedení, připlatit si trenéra. Nebo si zvolit kurz, kde je přítomný lektor/cvičitel, který dohlíží, zda pohyb provádíme správně, abychom si naopak neubližovali,“** radí Zuzana Douchová.

Zlepšíte si i náladu

Pravidelným pohybem získáme nejen lepší kondičku. **„Když zvýšíme fyzickou aktivitu, odrazí se na hmotnosti, postupně začneme zjišťovat, že máme menší obvody pasu, přes břicho... Velkým pozitivem, je i vliv na celkové zdraví. Při krevních testech u lékaře zjistíte, že se vám začne normalizovat hladina cholesterolu a cukru v krvi. Normalizuje či k normě se přiblíží tlak krve,“** vypočítává Zuzana Douchová.

Pohybem se do těla vyplavují endorfiny, hormony štěstí. Když vydržíte dva tři měsíce, postupně začnete zjišťovat, že pohyb ke svému životu potřebujete. **„Po svižné procházce či hodince ve fitku budete mít lepší náladu. Zmožná si uvědomíte, jak se změnil i partnerský vztah. Ubude vzájemného hašteření. Úplně nejlepší je věnovat se pohybu s partnerem a dětmi. I kdyby společné aktivity měly být jen o víkendu. Každá aktivně strávená minuta s nejbližšími je ta nejkrásnější,“** konstatuje Zuzana Douchová.